Mode d’emploi du Back Gym

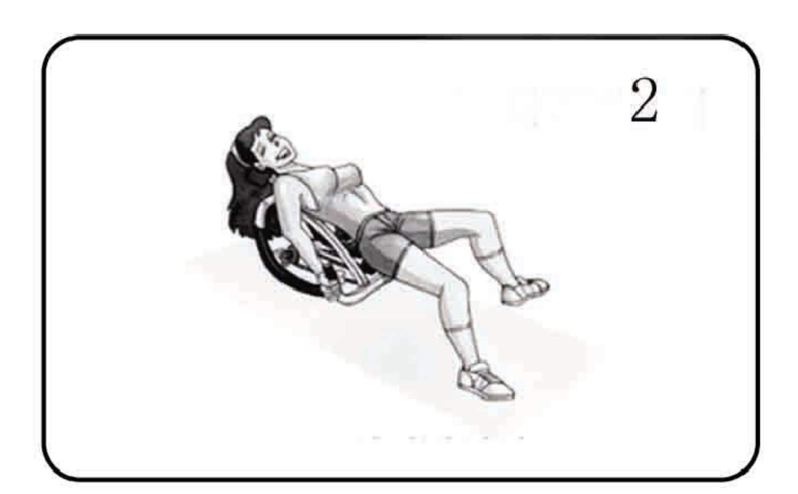
Utilisation régulière

Pour chaque exercice, vous travaillerez différents muscles d’une manière différente et à chaque fois dans une position confortable.

Au début, nous vous conseillons d’utiliser le Back Gym 10 minutes par jour (soit 3 séances de 15 mouvements pour chacun des 5 exercices décrits ci-dessous), pendant 4 semaines. Faites une pause d’une à deux minutes entre chaque séance.
Au bout de ces 4 semaines, non seulement vous obtiendrez déjà d’excellents résultats, mais vos muscles seront également bien entraînés. Vous pourrez alors passer à un rythme de 3 séances de 10 minutes par jour.



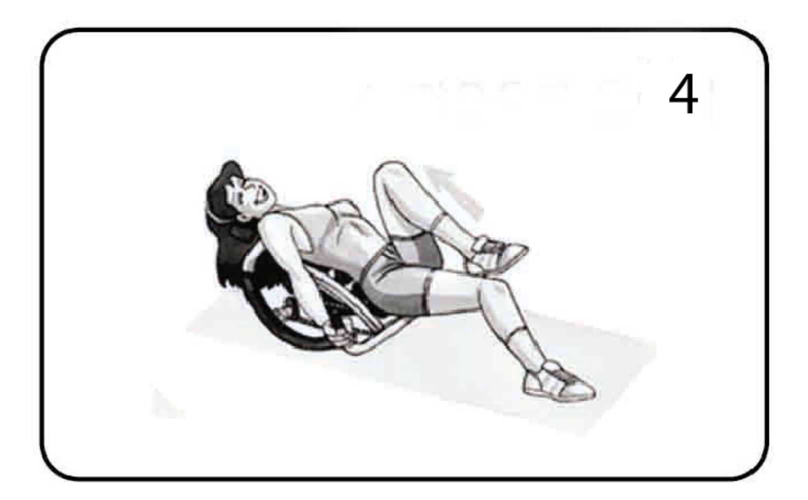
Dans le premier exercice, vous travaillerez vos muscles abdominaux, fessiers, quadriceps et dorsaux.
Gardez vos jambes pliées, les pieds bien à plat sur le sol. Tenez vous aux poignées, les bras tendus au maximum et levez vos fesses. Celles-ci ne doivent toucher ni le sol, ni le Back Gym. Ensuite, exécutez un mouvement de balancier sur l’appareil en tendant vos jambes.



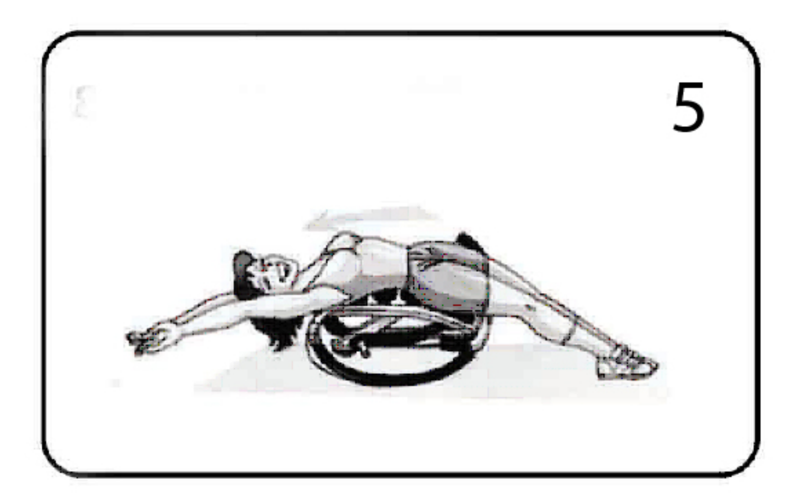
Dans le deuxième exercice, la position est la même. Mais essayez d’écarter les jambes au maximum. Gardez toujours vos bras tendus et étendez votre corps au maximum.
Vous travaillerez, dans cet exercice, les muscles abdominaux, fessiers, l’avant et l’arrière de vos cuisses.



Dans ce troisième exercice, vous musclerez principalement vos jambes et vos muscles fessiers.
Croisez vos jambes, posez votre cheville sur la cuisse de l'autre jambe (voir photo). Gardez toujours le pied bien à plat et effectuez un mouvement de balancier quelques fois dans cette position, les bras toujours tendus. Après les trois séances, changez de jambe.



Pour le quatrième exercice, les bras restent tendus, gardez une jambe au sol, un pied bien à plat et levez l'autre.
Gardez votre jambe en l'air en angle droit et après les trois séances, changez de jambe.
Cet exercice vous fera travailler les deux jambes et vos muscles abdominaux.



Dans le dernier exercice, vous travaillerez légèrement vos abdominaux mais vous profiterez surtout d'une position très agréable qui vous étirera le dos.
Couchez-vous sur le Back Gym et tendez vos jambes et vos bras au maximum. A nouveau, effectuez des mouvements de balancier dans cette position.

Sécurité

- Avant toutes utilisations du Back Gym, vérifiez bien l'état et la solidité des élastiques.
- Lors du déballage, vérifiez que la totalité des pièces de la machine soient présentes et en bon état. Assurez-vous qu'elles n'aient subi aucun dommage avant de l'assembler. N'utilisez pas cet appareil si une pièce est endommagée ou manquante. Veuillez contacter le vendeur.
- Les femmes enceintes et les personnes cardiaques ne peuvent pas utiliser cet appareil.
- Les personnes ayant un pacemaker ne peuvent pas utiliser l'appareil.
- Le Back Gym ne peut être utilisé par les personnes ayant un problème de colonne vertébrale.
- Si vous êtes malades, si vous ressentez de fortes douleurs aux articulations ou à d'autres endroits du corps ou si vous ressentez des symptômes anormaux, nous vous conseillons de consulter un médecin avant d'utiliser le Back Gym.
- L'usage de l'appareil n'est pas conseillé après avoir mangé. Il est nécessaire d'attendre une heure.
- Afin d'éviter tout risque de suffocation, gardez le sachet plastique hors de portée des enfants.
- Le BACK GYM est destiné à un usage personnel, Il n'est pas conçu pour un usage commercial.
- Le vendeur n'est pas responsable des dommages qui surviendraient suite à un traitement inapproprié ou à des dégâts délibérément causés à l'appareil ou par l'appareil.
- Le BACK GYM n'est PAS conçu pour être utilisé par des enfants.
- Veillez à faire quelques exercices d'échauffement et d'étirements (flexions, étirer le dos,…) avant d'utiliser le BACK GYM.

Entretien

N'utilisez pas de solvants, du benzène et des agents nettoyants en spray.
Veuillez également à prendre soin des élastiques et à vérifiez avant toute utilisation leur état et leur solidité.

Détails techniques

L'emballage est entièrement composé de matériaux sans danger pour l'environnement.